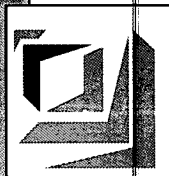


**НАСТАВНА
ПРОГРАМА**

**VII, VIII, IX
ОДДЕЛЕНИЕ**

**ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ**

Животни вештини
VII – IX отделение



**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**

Скопје, 2007

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Сл. весник на РМ“ бр. 58/00 и 44/02) и член 24 и 26 од Законот за основно образование („Сл. весник на РМ“ бр. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 63/04, 82/04, 55/05, 81/05, 113/05, 35/06, 70/06 и 51/07), министерот за образование и наука донесе наставна програма за часот на одделенската заедница - *живојќни вештини* за VI, VII и VIII одделение на осумгодишното основно образование, односно за VII, VIII и IX одделение на деветгодишното основно образование

1. ВОВЕД

Наставната програма за Животни вештини има за цел да придонесе за личниот, емоционалниот и социјалниот развој на учениците, на тој начин што го помага развојот на психосоцијалните вештини, оспособувајќи ги учениците за успешно справување со предизвиците на секојдневниот живот. Психосоцијалните вештини имаат важна улога во промовирање на здравјето на учениците во целина - во обезбедување на нивната физичка, ментална и социјална добросостојба.

Наставната програма опфаќа три развојни периоди со по три одделенија, за да се остави простор за флексибилен приод во реализирање на целите и да се одговори на потребите на учениците и актуелните животни ситуации. Во сите три периоди се повторуваат истите пет програмски теми (1. Јас-Личен развој; 2. Јас и ти-Интерперсонални односи; 3. Јас и другите-Општествени односи; 4. Јас и здравјето-Здраво живеење; 5. Јас и околината-Однос со надворешната средина), но дефинирани на различни нивоа (од ниво на препознавање, опишување, именување, набројување и споредување, до ниво на осознавање и заемање мислење и став), и преку различни цели на наставата и различни очекувани резултати.

Дефинираните цели на секоја тема посветена на образованието за животни вештини се дадени глобално и со конзистентна структура условена од возраста на учениците, нивните можности за прифаќање, разбирање или воочување на појавите, односите и личното чувство во настаните од секојдневниот живот. Развојните цели се разликуваат за секој период, при што не се конкретизирани на ниво на одделение, затоа што акцентот е ставен на постигнување на очекуваните резултати на крајот од развојниот период, без оглед на тоа во кое одделение се реализирани наставните цели.

За да се реализираат целите на програмата за Животни вештини, знаењата, вештините и ставовите треба да се стекнуваат и практикуваат првенствено во секојдневниот училиштен живот, преку личните и колективните искуства на учениците, користејќи методологија ориентирана кон детето како интерактивна и партиципативна единка во средината во која живее и учи.

Програмата за Животни вештини се реализира со еден час неделно (36 часа годишно) на часовите на одделенската заседница.

2. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

Програмска тема: ЈАС: ЛИЧЕН РАЗВОЈ			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
Ученикот/ученичката треба:			
<ul style="list-style-type: none"> • да го осознава концептот за себе и за сопствената единственост; • да се оспособува да ги развива своите потенцијали, знаења, интереси во различни области; • да се поттикнува да сфаќа дека е важно верувањето <i>ЈАС можам да влијаам на животот</i>; • да се запознава со различни начини на кои може да се придонесе во групната работа; • да се оспособува да ги истакне своите потенцијали и да соработува со другите во решавање на задачи; • да се поттикнува да прифаќа дека е важно да се одржува позитивно самопочитување базирано на јасно самосознавање; • да се запознава со различни начини на изразување на способностите и капацитетите преку работа и слободни активности; • да се оспособува да се соочува со предизвици. 	<p>Градење самодоверба</p>	<ul style="list-style-type: none"> • единственост • самопочитување 	<p>Работилници за градење самодоверба</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да ги осознава промените во односите со родителите кои настануваат во периодот на адолесценција • да се оспособува да остварува позитивни релации со своите соученици и наставниците • да се поттикнува да сфаќа дека е важна поддршката од родителите, соучениците и наставниците за градењето на позитивна слика за себе; • да го осознава поимот училишно постигнување; • да се оспособува да го подобрува своето училишно постигнување; • да се поттикнува да сфаќа дека е важна поддршката од родителите, соучениците и наставниците за градењето на позитивна слика за себе; • да го осознава различни начини за активно учество во училишниот живот; • да се оспособува за преземање на конкретни акции за унапредување на училишниот живот; • да се поттикнува да прифаќа дека учениците треба да се чувствуваат како дел од своето училиште. 	<p>Градење слика за себе како член на семејството и како ученик</p>	<ul style="list-style-type: none"> • позитивна слика за себе • училишно постигнување • унапредување на училишниот живот • припадност на своето училиште 	<p>Работилници за односи со родителите</p> <p>Работилница за односи со соучениците и со наставниците</p>

<ul style="list-style-type: none"> • да знае како пубертетот доведува до промени во емоциите • да се запознава со можните причини/извори на стрес; • да се запознаат со неколку начини за справување со стрес; • да се оспособува да го пронаоѓа проблемот/изворот на стрес и да понуди неколку решенија; • да се навикнува да избере активности во кои ќе се релаксира/ќе се ослободи од напнатоста; • да се оспособува проблемите да ги гледа од различна перспектива и да осознае дека е важно да се зборува за она што се чувствува во даден момент; • да осознава дека конструктивното изразување на емоции е начин на заштита од стрес. 	<p>Препознавање и изразување на сопствените емоции</p>	<ul style="list-style-type: none"> • пубертет • стрес • ослободување од стрес • конструктивн о изразување на емоции 	<p>Работилница за препознавање и изразување на сопствените емоции.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да научи дека манифестацијата на жалење поради загуба е прифатливо за околината и не е срамно; • да се оспособува да се обрати на други врстници кои доживеале слична ситуација, да побара разговор со лица кои ги чувствува блиски; • да се поттикнува да прифаќа дека е покорисно тагата да се изрази, отколку да се задржува и потиснува во себе. • да ги запознава концептите за надминување на неуспехот во учењето • да се оспособува да направи план за надминување на неуспехот во учењето, да се ангажира и навремено да побара соодветна помош при неуспех во учењето или работата; • да се поттикнува за прифаќање на неуспехот како дел/фаза од секојдневната работа и живот. 	<p>Справување со загуба и жалење</p>	<ul style="list-style-type: none"> • загуба • потиснување на тагата • изразување на тагата 	<p>Работилница за справување со загуба и жалење.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да ги проширува знаењата за формалните начини за изразување мислење; • да се оспособува да избере најсоодветен начин на искажување на сопственото мислење; • да се поттикнува да ја сфаќа одговорноста за искажување на сопственото мислење. 	<p>Справување со успех/неуспех</p>	<ul style="list-style-type: none"> • план за надминување на неуспехот во учењето 	<p>Работилница за надминување на сопствениот неуспех</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да ги проширува знаењата за формалните начини за изразување мислење; • да се оспособува да избере најсоодветен начин на искажување на сопственото мислење; • да се поттикнува да ја сфаќа одговорноста за искажување на сопственото мислење. 	<p>Искажување мислење</p>	<ul style="list-style-type: none"> • соодветен начин за искажување на сопственото мислење 	<p>Работилница за искажување на сопственото мислење</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да осознава кои начини на користење на слободното време се продуктивни, а кои се непродуктивни; • да се оспособува да направи баланс меѓу слободното и работното време; • да се оспособува да си го организира слободното време; • да согледува дека слободното време е во функција на личниот развој и ефикасно извршување на работните обврски. 	<p>Менаџирање на слободното време</p>		<p>Работилница за организирање и користење на слободното време;</p>

Програмска тема: **ЈАС И ТИ: ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ОДНОСИ**

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката треба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се запознава со придобивките од другарување; • да осознава причини за прекинување пријателство; • да се оспособува да ги истакнува позитивните страни на своите другари; • да се оспособува да се справи со непријатните чувства кои се јавуваат при прекин на пријателството; • да се поттикнува да согледува дека придобивките од другарството и пријателството се обострани. • да осознава со кого и како се споделува „лоша“ тајна; • да се запознае со некои начини на реагирање кога ќе се дознае „лоша“ тајна; • да се оспособува да процени која тајна може да биде штетна; • да се оспособува да реагира на „лоша“ тајна, без да ја наруши довербата; • да се поттикнува да прифаќа дека некои работи ако останат тајна може да му/ѝ наштетат нему/неа и/или на другите. 	<p>Формирање, одржување и прекинување врски</p> <p>Чување тајна</p>	<ul style="list-style-type: none"> • придобивки од другарство и пријателство • прекин на пријателство • доверба • „лоша“ тајна 	<p>Работилници за другарството и пријателството</p> <p>Работилница за чување тајни</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да се запознава со начините на помагање дома, на училиште и во заедницата; • да се оспособува да понуди помош кога е некому потребна • да се запознава со начините на на кои може да им помогне на старите луѓе во нивните секојдневни активности; • да се оспособува да понуди помош кога е некому потребна; • да се сензибилизира и да се поттикнува да прифаќа дека на старите луѓе гроба да им се помага. • да запознава со кои потешкотии се соочуваат луѓето со посебни потреби (потешкотии кои произлегуваат од луѓето и средината); • да се оспособува да може да им се спротивстави на предрасудите на другите кон луѓето со посебни потреби; • да се поттикнува да согледува дека помагањето на луѓето со посебни потреби е вредност. 	<p>Давање и примање помош</p>	<ul style="list-style-type: none"> • помагање дома, на училиште и во заедницата • помагање на постари лица • луѓе со посебни потреби • спротивставување на предрасудите 	<p>Работилница за начините на помагање дома, на училиште и во заедницата;</p> <p>Работилница за спротивставување на предрасудите кон луѓето со посебни потреби.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да осознава знае што треба да се преземе кога ќе се направи грешка (со или без последици по луѓе или објекти); • да се оспособува да извлече поука од направената грешка; • да се охрабрува да ја преземе одговорноста за сопствените грешки, наместо 	<p>Прифаќање и признавање грешки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • последици од грешки • поука • преземање 	<p>Работилници за воочување грешки и преземање</p>

<p>одговорноста да ја префрла на другите.</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се оспособува да преземе постапки со кои ќе ја поправи направената грешка; • да се поттикнува да согледува дека не е проблемот во правеењето грешки, туку во повторување на истите грешки. 		<p>одговорност</p> <ul style="list-style-type: none"> • грешките не треба да се повторуваат 	<p>одговорност</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да се запознава со начините на кои може да се манифестира љубов кон врсниците; • да се оспособува да се справи со различни животни ситуации кои предизвикуваат силни емоции (тага, љубов, љубомора); • да се поттикнува да сфати дека љубовта кон врник/врсничка не мора секогаш да биде возвратена; • да се поттикнува да прифаќа дека загубата на близок е поврзана со непријатни чувства со кои секој треба да се справи. 	<p>Справување со емоции</p>	<ul style="list-style-type: none"> • манифестирање на силни емоции • невозвратена љубов • справување со силни емоции 	<p>Работилница за справување со силни емоции.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да се запознава со начините на реагирање на насилничко однесување; • да се оспособува да реагира на насилничко однесување упатено кон него /неа. • да се запознава со начините на реагирање на насилничко однесување за да се заштити жртвата; • да научи како треба да се реагира за да се спречи насилничко однесување; • да се оспособува да реагира на насилничко однесување упатено кон него /неа. • да се оспособува да реагира на насилничко однесување упатено кон другите; • ги согледува негативните последици од нереагирањето во ситуации кога некој друг или нешто друго е жртва на насилничко однесување. 	<p>Справување со насилничко однесување</p>	<ul style="list-style-type: none"> • насилничко однесување • реагирање на насилничко однесување • негативните последици од нереагирање на насилничко однесување 	<p>Работилници за справување со насилничко однесување</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да осознава што значи да се биде „победничка“, а што „поразена“ страна во конфликтот и кои се последиците од тоа; • да се оспособува на конфликтот да гледа и од позицијата на другата страна. • да осознава што значи да се биде „победничка“, а што „поразена“ страна во конфликтот и кои се последиците од тоа; • да се оспособува на конфликтот да гледа и од позицијата на другата страна; • да се оспособува да умее да прави разлика меѓу позиции и потреби во конфликтот; • да се поттикнува да согледува дека конфликтот е проблем кој треба заеднички да се реши. • да ги запознае правилата на соработливо преговарање; • да се оспособува да го бара решението на конфликтот заедно со другата страна; • да се поттикнува да согледува дека конфликтот е трајно решен само кога и двете страни се чувствуваат победници. 	<p>Разрешување конфликт</p>	<ul style="list-style-type: none"> • конфликтна ситуација • „победничка“ и „поразена“ страна • позиции и потреби во конфликтот • заедничко разрешување • конфликти • правила на соработливо преговарање 	<p>Работилници за соработливо преговарање.</p>

Програмска тема: **ЈАС И ДРУГИТЕ: ОПШТЕСТВЕНИ ОДНОСИ**

Цели	Содржини	Поими	Активностии и методи
<p>Ученикот/ученичката треба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се запознава со постоењето на базичните права и слободи на луѓето; • да се оспобува да ги препознае базичните права и нивното прекршувања; • да се поттикнува да прифаќа дека сите односи меѓу луѓето се базираат на концептот на човековите права; • да се запознава со причините зошто бил создаден концептот за базичните права и слободи на човекот; • да се запознае со Универзалната декларација за човековите права; • да се оспобува да дискутира за различни права и одговорности; • да се поттикнува да прифаќа дека сите односи меѓу луѓето се базираат на концептот на човековите права; • да се поттикнува да прифаќа дека правата на човекот треба да се практикуваат и почитуваат; • да се запознава со Европската конвенција за човекови права; • да се оспобува активно да реагира кога има закана по правата; • да се поттикнува да ја сфаќа општоцивилизациската важност на концептот на човековите права 	<p>Познавање на базичните човекови права</p>	<ul style="list-style-type: none"> • базични права и слободи • прекршување на човековите права • Универзална декларација за човековите права • Европската конвенција за човекови права • активно реагирање 	<p>Работилници за базичните права и слободи и нивното прекршување и заштита</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да осознава дека постојат разлики меѓу луѓето (расни, полови, етнички, религиозни, политички, социјални, статусни и др.); • да се запознава со некои стереотипи; • да се запознае со некои предрасуди; • да се оспобува да може да препознае присуство на стереотипи и предрасуди; • да се поттикнува да сфаќа какви последици може да имаат стереотипите и предрасудите за луѓето; • да се поттикнува да ја сфаќа негативноста на стереотипите и предрасудите. • да се запознава со различни можни основи на дискриминација; • да се оспобува активно да се спротистави на стереотипите и предрасудите во секојдневието; • да се поттикнува да сфаќа какви последици може да има дискриминација за луѓето. • да ги проширува своите знаења за последиците од дискриминацијата врз последиците и заедниците; 	<p>Почитување на другите (недискриминација)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • разлики меѓу луѓето • стереотипи • предрасуди • спротиставување на стереотипи и предрасуди • дискриминација 	<p>Работилници за стереотипи, предрасуди и дискриминација</p>

<ul style="list-style-type: none"> • да се навикнува активно да се спротистави на различни облици на дискриминација; • да се поттикнува одобрува и прифаќа активно спротиставување на дискриминацијата. • да се запознава со некои постигнувања на луѓето до кои дошло со тимска работа; • да се опособува да ги споделува информациите и искуствата со кои располага ученикот/ученичката; • да се поттикнува соработката и поддршката да ги прифаќа како дел од релациите меѓу луѓето; • да се запознава со силните страни на своите соученици; • да се опособува позитивно да ги афирмира другите; • да се поттикнува соработката и поддршката да ги прифаќа како дел од релациите меѓу луѓето; • да се запознава со постоење ранливи групи; • да се опособува да препознае кога на другите им е потребна поддршка и помош. 	<p>Меѓусебно поддржување и соработка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тимска работа • секој има свои силни страни • соработка и поддршка • ранливи групи • поддршка и помош 	<p>Работилници за соработка и меѓусебна поддршка</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да го запознава своето место во групата; • да се опособува да креира групи; • да се поттикнува да ја прифаќа вредноста на групата; • да се поттикнува да посакува да биде дел од одредена група; • да се поттикнува да ја прифаќа вредноста на групата; • да се поттикнува да посакува да биде дел од одредена група; • да се поттикнува да прифаќа постоење на различни групи; • да ги проширува знаењата за елементите на различни групи (поширока заедница, држава, општина, невладина организација); • да се поттикнува да прифаќа постоење на различни структури; • да се поттикнува да посакува да биде дел од одредена структура. 	<p>Познавање на структурата на групата</p>	<ul style="list-style-type: none"> • група • член на група • вредности на групата • формирање група • структура на група • држава, општина, невладина организација 	<p>Работилници за запознавање со различни видови групи и за начините на формирање и функционирање на група.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да ги осознава демократските процедури; • да се опособува да користи повеќе различни извори на информации; • да се опособува самостојно да пронајде информации кои и/му се корисни и потребни за донесување на одлука; • да се поттикнува да прифаќа дека знаењето на информации е дел од општата култура на секој човек; • да ги проширува знаењата за демократските процедури во донесување одлуки • ги се запознава со демократските структури на групите и улогата на членовите од групата во процесот на одлучување • да се опособува самостојно да пронајде информации кои и/му се корисни и потребни за донесување на одлука; 	<p>Донесување одлуки во група и разбирање на демократија</p>	<ul style="list-style-type: none"> • донесување одлуки • демократски процедури за донесување одлука • учество во одлучувањето 	<p>Работилници за демократско одлучување</p>

<ul style="list-style-type: none"> • да се поттикнува да прифаќа дека селектираните информации се услов за квалитетни и трајни знаења; • да запознае начини на кои може да учествува во демократското донесување одлуки; • да се навикнува да користи различни процеси за донесување одлуки (јавно и тајно гласање, консензус, различни видови мнозинства); • да се оспособува да може да предложи различни начини за учество во одлучувањето; • да се поттикнува да има позитивен став за демократијата. 			
<ul style="list-style-type: none"> • да ги осознава културните норми во општеството; • да се запознава со изворите на притисок во релациите со другите; • да се поттикнува да размислува за она што го прави притисокот неприфатлив; • да се оспособува отворено да се спротистави на притисокот врз себе и врз другите; • да се оспособува да побара помош од различни луѓе заради зајакнување на својата позиција; • да ги проширува сознанијата ва културните норми во општеството; • да осознава за менувањето и развивањето на социјалните норми и традиции; • да се оспособува да даде отпор на притисокот од другарите и од семејството; • да се поттикнува да ја согледува вредноста на спротиставување со искажување сопствен став и мислење • да ги проширува знаењата за начините на вршење притисок врз него/нејзе и врз другите; • да се запознава со примери за спротиставување на социјален притисок (од историјата, од секојдневниот живот); • да согледува дека е потребна самодоверба за енергично конфронтирање со социјалниот притисок како социјално неприфатлив; • да се навикнува критички ги анализира зборовите и однесувањето на луѓето независно од нивниот статус. 	<p>Одлевање на социјални притисоци</p>	<ul style="list-style-type: none"> • културни норми • социјален притисок • спротиставување на притисок • искажување на сопствен став и мислење • критичко анализирање на зборовите и однесувањето на луѓето 	<p>Работилници за одолевање на социјалниот притисок</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да ги запознае своите должности и одговорности; • да ги осознава последиците од сопственото однесување врз својот и животот на другите; • да се поттикнува да сфаќа дека постапките на било кого можат да имаат последици врз другите; • да ја запознае сопствената улога и улогата на другите во заедницата; • да се оспособува да ја согледа причинско-последичната врска меѓу постапките и резултатот на тие постапки (може да ги виде последиците од своите постапки за 	<p>Преземање одговорност за постапките</p>	<ul style="list-style-type: none"> • постапка • последици од постапките • одговорност за сопствените постапки 	<p>Работилница за признавање и преземање одговорност за последиците од сопствените постапки</p>

<p>другите);</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се поттикнува да ја цени важноста за преземање одговорност за себе и за другите; • да се оспособува да го сфаќа повратното влијание на сопствените постапки во друга ситуација; • да се поттикнува да чувствува одговорност кон другите и одговорност за нивните потреби. 			
<ul style="list-style-type: none"> • да го запознава културниот, етничкиот и религиозниот состав на земјата; • да се оспособува да учествува во активности со кои се презентираат достигнувањата на својата земја; • да ги проширува знаењата за постигањата на својата земја; • да се оспособува да учествува во учествува во манифестации, натпревари, прослави поврзани со презентацијата на сопствената земја; • да се поттикнува да се прифаќа себе си како дел од својата земја. 	<p>Градење позитивен однос кон својата земја</p>	<ul style="list-style-type: none"> • културен, етнички религиозен состав • презентација • постигања • национален идентитет 	<p>Работилници за градење и негување на националниот идентитет</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да осознава за целите и за ограничувањата на информирањето; • да се оспособува да ги стави информациите во контекст на правата на луѓето; • да се поттикнува да ја согледува важноста од целосно и сестрано информирање; • да се оспособува да ги проверува информациите што ги добива преку медиумите; • да се оспособува да открие грешки во известувањата на медиумите; • да се оспособува да гради сопствен став врз основа на информации од повеќе медиуми; • да се оспособува да согледува негативни последици од одредени информации во медиумите; • да ги сфаќа последиците од медиумското известување врз луѓето. 	<p>Развивање критички однос кон медиумите</p>	<ul style="list-style-type: none"> • информирање -цели и ограничувања • проверување на информации • грешки во известувањата • градење сопствен став • негативни последици од одредени информации 	<p>Работилници за развивање критички однос кон медиумите и користење на медиумските информации во контекст на правата на луѓето</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да се запознава со постоењето на нобеловите награди и нивното значење; • да се поттикнува да дискутира за различни начини на кои луѓето придонесуваат за развојот на локален и поширок план • да запознава неколку добитници на Нобелова награда од различни области; • да се поттикнува да ги препознае луѓето кои придонесле за развојот на човештвото; • да се поттикнува да посакува да биде како луѓето кои дале голем придонес во развојот на човештвото. • да осознава што се тоа бранители на човекови права и да знае некои од нив; 	<p>Позитивни модели на идентификација</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Нобелова награда • бранители на човекови права 	<p>Работилници за согледување на придонесот на луѓето за развојот на локален и глобален план.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • да се оспособува да направи разлика меѓу луѓето кои придонеле за развој и оние кои само се промовираат себе си; • да се поттикнува да ја сфаќа важноста на делувањето на луѓето за подобрување на животот на голем број луѓе. 				
<ul style="list-style-type: none"> • да ги запознава институциите за заштита и безбедност; • да се оспособува да умее да побара помош од соодветни институции на соодветен начин. • да ги запознава процедурите за постапување пред одредени институции. 	<p>Користење на институциите за заштита и безбедност</p> <ul style="list-style-type: none"> • институции за заштита и безбедност • процедури за постапување 	<p>Користење на институциите за заштита и безбедност</p>	<p>Работилници за користење на институциите за заштита и безбедност</p>	

Програмска тема: ЈАС И ЗДРАВЈЕТО: ЗДРАВО ЖИВЕЕЊЕ				
Цели	Содржини	Поими	Активностии и методи	
<p>Ученикот/ученичката треба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да ги запознае различните видови исхрана вегетаријанска, макробиотичка...); • да осознае кои се потребите на телото од хранливи материи (протеини, јаглени хидрати, витамини, минерали) за правилен раст и развој; • да се оспособува да умее да направи избор меѓу здрава и нездрава храна; • да се оспособува да се спроведат на понуда на штетна/нездрава храна; • да осознава дека традиционалната исхрана не секогаш е добра за здравјето • да се запознае како правилно се консумира храната (распоред на оброците, редослед на храната); • да ги осознае последиците од неправилни и неконтролирани диети (за слабеење, за обликување на телото...); • да се оспособува да ги проценува своите навики за здрава исхрана, во однос на квалитетот и количината; • да се поттикнува правилно да ја консумира храната во соодветен редослед и распоред на оброците; • да се поттикнува да прифаќа дека во текот на денот треба да има повеќе правилно распоредени оброци. • да се запознае со користењето на храната како превенција и една од средствата за лекување од болести; • да се запознае со последиците од консумирање енергетски стимуланси (во вид на 	<p>Стекнување навики за здрава исхрана</p>	<ul style="list-style-type: none"> • здрава храна • нездрава храна • протеини, јаглени хидрати, витамини, минерали • традиционална исхрана • диета • редослед и распоред на оброците • храната за превенција и лекување од болести • енергетски 	<p>Работилници за стекнување навики за здрава исхрана</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • пијалок, храна); • да се оспособува да подготвува балансирани оброци. 		<ul style="list-style-type: none"> • стимуланси • балансирани оброци 	<ul style="list-style-type: none"> • Работилници за водење грижа за личната хигиена и употреба на козметички средства
<ul style="list-style-type: none"> • да се запознае со опасноста од несоодветната употреба на средствата за одржување лична хигиена; • да научи дека размената на облека е нехигиенска • да се запознае со различни козметички средства; • да ги запознае последиците од несоодветна употреба на козметички средства; • да се оспособува соодветно да ги користи козметичките средства; • да се поттикнува да сфати дека козметичките средства не се замена за средствата за лична хигиена.. 	<p>Водење грижа за личната хигиена</p>	<ul style="list-style-type: none"> • козметички средства 	<ul style="list-style-type: none"> • Работилници за водење грижа за личната хигиена и употреба на козметички средства
<ul style="list-style-type: none"> • да ги запознае штетните последици од несоодветна гардероба по здравјето и развојот; • да се оспособува да умее да избере соодветна гардероба (не-тесни фармерки, не-голи мешиња...); • да ги научи симптомите на полово преносливите болести; • да научи како се заболува од полово преносливите болести; • да осознае со кои средства и постапки може да се превенира ширењето на полово преносливи болести; • да се оспособува да умее да ги препознава условите во кои се шираат полово преносливи болести; • да се поттикнува да сфати дека постои лична одговорност за сопствена заштита од заболувања. • да се запознае со ризиците од трајно тетовирање и пирсинг; • да ја запознае разликата меѓу хив и сива; • да научи како се шири хив и како се заболува од сива; • да осознае со кои средства и постапки може да се превенира ширењето хив и сива; • да се запознае со начините со кои може да се заштити себе си од полово преносливи болести и пренесување хив преку сексуален однос; • да се навикнува да прифаќа дека заболени не смеат да бидат стигматизирани (етикетирани). 	<p>Превениција од болести и заболувања</p>	<ul style="list-style-type: none"> • соодветна гардероба • полово преносливи болести • тетовирање и пирсинг • хив и сива 	<ul style="list-style-type: none"> • Работилници за заштита на здравјето и превениција од полово преносливи болести и ХИВ/Сива
<ul style="list-style-type: none"> • да ги осознае телесните и физиолошки промени што се резултат на сексуалното созревање; • да ги знае последиците од сексуалното општење (несакана бременост); • да осознае што е сексуална злоупотреба (силување, подведување на проституција, трговија со луѓе); 	<p>Развивање свест за сексуалното здравје</p>	<ul style="list-style-type: none"> • сексуално созревање • последици од сексуалното општење • сексуална 	<ul style="list-style-type: none"> • Работилници за развивање свест за сексуалното здравје

<ul style="list-style-type: none"> • да се оспособува да може да препознава сексуално вознемирување во секојдневните ситуации; • да ги запознае постапките може да се преземат за да се спротистави на сексуална злоупотреба; • да научи каде да побара помош во случај на сексуална злоупотреба; • да научи дека сексуалното вознемирување и сексуалната злоупотреба се кривични дела. • да ги прошири знаењата за видовите контрацептивни средства и каде може да се најдат; • да се оспособи да стави кондом; • да се навикнува да ја прифаќа сексуалноста како природен дел од човечкиот развој; • да осознае дека постојат различни сексуални ориентации; • да се поттикнува да прифаќа дека сексуалното општење може да се базира на различни сексуални ориентации. 		<p>злоупотреба</p> <ul style="list-style-type: none"> • кривични дела • контрацепција • кондом • сексуална ориентација 	
<ul style="list-style-type: none"> • да се запознае со тоа кои супстанции се психотропни и кои се последиците од нивното конзумирање; • да се запознае со последиците од конзумирање дроги и други психотропни супстанции по себе и по другите; • да се оспособува да ги проценува ризиците по здравјето во случај на употреба на тугун, алкохол и други дроги; • да се поттикнува да ја сфаќа потребата од активно спротиставување (лично и колективно) на конзумирањето психотропни супстанции (учество во кампањи, проекти); • да ги запознае законските норми кои го регулираат пушењето, пиењето алкохол и употребата на дрогите во земјата и во светот; • да се навикнува да прифаќа дека има лична одговорност во донесување одлука за конзумирање психотропни супстанции; • да се поттикнува да сфаќа дека е позитивно да се спротистави на притисокот од другите кои промовираат и/или конзумираат психотропни супстанции. 	<p>Превенција од злоупотреба на психотропни супстанции</p>	<ul style="list-style-type: none"> • психотропни супстанции • законските норми • лична одговорност 	<p>Работилници за превенција од злоупотреба на психотропни супстанции</p>

<p>Програмска тема: ЈАС И ОКОЛИНАТА: ОДНОС СО НАДВОРЕШНАТА СРЕДИНА</p>		
<p>Цели</p>	<p>Содржини</p>	<p>Поими</p> <p>Активности и методи</p>

<p>Ученикот/ученичката треба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да ги проширува своите знаења за опасни постапки и ситуации со кои може да се соочи на одделни места (кафулиња, дискотеки, стадион, концерт, игриштите) и во одредено време (доцна навечер); • се поттикнува да прифаќа дека одредени однесувања на конкретни места и во конкретни ситуации можат да бидат опасни; • да се запознава со опасноста од оружјето по себе и околината; • да се осособува да го прилагоди своето однесување на конкретното место/ситуација; • да се запознава со правила на однесување во конкретни ситуации и на конкретни места (на забави, во дискотеки, на екскурзии); • да ги осознава последиците од сопственото однесување врз безбедноста на другите; • да се осособува да побара почитување на правилата за безбедност од другите; • да се поттикнува прифаќа потребата од прилагодување на сопственото однесување заради лична безбедност и безбедност на другите; • да се поттикнува да ја сфаќа потребата од постоење безбедносни правила и забрани. 	<p>Безбедно однесување во средината</p>	<ul style="list-style-type: none"> • опасни постапки и ситуации • правила на однесување • безбедносни правила и забрани 	<p>Работилница за безбедно однесување во средината.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да се запознава со целите и активностите на еколошките здруженија и организации; • да се поттикнува активно да учествува во активностите на училишните и еколошките здруженија; • да се осособува да влијае врз другите да не ја оштетуваат околината. 	<p>Градење позитивен однос кон околината</p>	<ul style="list-style-type: none"> • укажување на другите за чување на околината • еколошки здруженија и организации 	<p>Работилница за запознавање со целите и активностите на еколошките здруженија и организации.</p> <p>Работилница за запознавање со начините на влијание врз другите да не ја оштетуваат околината.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • да го проширува знаењето за местото на растенијата и животните во циклусот на живиот свет; • да се оспособува да се спротивстави на несоодветно однесување кон растенијата од страна на другите; • да се поттикнува да разбере дека е потребно да се заштитат растенијата и животните; • да се запознае со постоењето на загрозени видови растенија и животни; • да ги прошири знаењата за тоа кои видови растенија и животни се загрозени во Македонија; 	<p>Градење позитивен однос кон растенијата и животните</p>	<ul style="list-style-type: none"> • несоодветно однесување • заштита на растенија и животни • загрозени видови растенија и животни во 	<p>Работилници за градење позитивен однос кон растенијата и животните</p>
<ul style="list-style-type: none"> • да се запознае со последиците од исчезнувањето на дрвјага и шумите; • да се оспособува да се спротивстави на врснички притисоци за малтретирање животни; • да се поттикнува да прифаќа дека кон животните треба хумано да се однесува, како и кон сите живи суштества. • да запознава начини како може да им се помогне на напуштени и повредени животни; • да осознава дека постојат здруженија за заштита на животни на локално ниво; • да се поттикнува да ја поддржи работата на друштвата за заштита животни (активно и/или материјално). 		<ul style="list-style-type: none"> • Македонија • хуман однос кон живи суштества • друштвата за заштита животни 	
<ul style="list-style-type: none"> • да се запознава со постоење на движења за еколошка заштита во светот; • да се оспособува да укажува на рационално користење на природните ресурси; • да се навикнува да поттикнува на користење на алтернативни извори на енергија; • да се поттикнува да ја сфаќа личната одговорност за заштитата на животната средина; • да се поттикнува да сфаќа дека егзистенцијата на човековиот вид и сите други живи суштества зависи од сочувување на глобалните еко-системи; • да се поттикнува да сфаќа дека треба да се ограничи употребата на загадувачки технологии (спрејови, фреони...); • да се поттикнува да ја сфаќа потребата од активно вклучување во еколошка заштита. 	<p>Заштита на планетата Земја</p>	<ul style="list-style-type: none"> • глобално заголдување • еколошка заштита • алтернативни извори на енергија • загадувачки технологии 	<p>Работилници за заштита од глобално заголдување, загадување и нерационално користење на природните ресурси</p>

3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Дефинираните цели на програмата за *Живойни веешини* се фокусирани на јас-концептот, што значи дека носечка дидактичко-методска основа на нивната реализација се активности кои произлегуваат од потребите, можностите и интересите на учениците од VI до IX одделение (12-14 години). Од целите на програмата произлегуваат методи и активности, кои се во функција на стекнување и развој на знаења, вештини и ставови соодветни на возраста на учениците.

~~Класниот раководител како реализатор на оваа програма треба да ги користи следните основни извори за активностите на учениците:~~

- спонтан разговор меѓу учениците;
- иницирање разговор меѓу учениците на теми од секојдневниот живот;
- користење на искуствата кои учениците ги стекнале во различни животни ситуации;
- фокусирано набљудување на однесувањето на учениците во текот на наставниот час и надвор од одделението;
- наменски текстови во кои се навестува проблем, дејство со различни пораки и цели дефинирани во програмата;
- драматизации, играње улоги, креативно изразување и други извори во вид на настани и случки меѓу учениците во одделението, актуелни настани во паралелката, во училиштето и во пошироката околина.

Целите наведени во програмата за *Живойни веешини* се надоврзуваат на голем дел од целите предвидени со другите наставни програми и понекогаш може да делуваат и слични или идентични со нив. Оваа можност наставникот може да ја искористи за нивно интегрирање преку јасна идентификација на реализираните цели од *Живойни веешини*.

За реализацијата на целите на оваа програма наставникот треба да дизајнира работилници во кои процесите на учење ќе се одвиваат спонтано, релаксирано и без методичка ригидност, во пријатна и опуштена атмосфера во училиницата, во која учениците слободно и со задоволство ќе изнесуваат свои идеи и ќе ги прифаќаат и почитуваат идеите на соучениците. Програмата предвидува реализација на работилници што ќе ги поттикнуваат учениците да користат различни извори и техники преку кои ќе ги прошируваат своите сознанија, ќе заменуваат искуства, ќе изнесуваат свои мислења и ќе аргументираат, ќе се договараат, ќе нудат решенија на проблемски ситуации и т.н.

При реализација на програмата за *Живойни веешини* наставникот треба да поаѓа од:

- развојните цели и очекуваните резултати за периодот од VI до IX одделение
- потребите, можностите и интересите на учениците во паралелката со која работи
- актуелните настани и животни ситуации во паралелката, во училиштето и во поширокото опкружување.

Услов за успешна реализација на програмата е тимската работа, особено при промена на наставникот и при премин од едно одделение во друго и од еден развоен период во друг. Доколку програмата во рамките на еден развоен период ја реализираат

различни наставници, наставникот од претходната година е должен да даде преглед на реализираните цели и остварените резултати на наставникот кој ја презема паралелката.

За секој развоен период од програмата е подготвен соодветен прирачник со примери на работилници од каде наставниците можат да црпат идеи за непосредна реализација на целите на програмат.

4. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

За време на реализацијата на целите од оваа програма, на часовите на одделенската заедница, редовно се следат и вреднуваат постигањата на учениците, се прибираат показатели за нивните активности, ангажираноста на учениците, посветеноста во работата, како и тимската работа (формативно оценување).
Учениците за оваа програма не се оценуваат со оценки.

5. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмата во однос на просторните услови се темели на Нормативот за простор и за наставните средства за IV, VI и VI одделение донесен од страна на Министерот за образование и наука со решение бр.

6. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Програмата по животни вештини во V11 одделение може да ја изведува наставник којшто ги исполнува условите за наставник во предметна настава.

7. ОЧЕКУВАНИ РЕЗУЛТАТИ

На крајот од третиот развоен период (на крајот од IX одделение), од ученикот/ученичката се очекува да:

- умее да ги развива своите потенцијали, знаења, интереси во различни области;
- умее да остварува позитивни релации со своите соученици и наставници;
- умее да избере активности во кои ќе се релаксира од напнатост;
- прифати дека е покорисно тагата да се изрази, отколку да се задржува и потиснува во себе;
- умее да си го организира слободното време;
- умее да направи избор меѓу здрава и нездрава храна;
- умее соодветно да ги користи козметичките средства;
- умее да се заштити себе си од полово преносливи болести и пренесување хив преку сексуален однос;

- може да препознае и да реагира на сексуално вознемирување;
- умее да ги проценува ризиците по здравјето во случај на употреба на тутун, алкохол и дрога;
- прифати дека е позитивно да се спротивстави на притисокот од другите кои промовираат и/или консумираат психотропни супстанции;
- умее да понуди помош кога некому му е потребна;
- умее да извлече поука од направената грешка;
- умее да реагира на насилничко однесување упатено кон неа/него и другите;
- умее да бара решение на конфликти;
- може да ги препознае базичните човекови права и нивното прекршување;
- може да препознае присуство на стереотипи и предрасуди и умее активно да се спротивстави;
- умее самостојно да пронајде информации потребни за донесување одлука и да користи различни процеси за донесување одлуки;
- умее да даде отпор на социјални притисоци;
- може да ја согледа причинско-последичната врска меѓу постапките и резултатот на тие постапки;
- се прифати себе си како дел од својата земја;
- поддржува акции насочени кон светскиот мир;
- умее да изгради сопствен став врз основа на информации од повеќе медиуми;
- може да препознае луѓе кои придонесле за развојот на човештвото и посакува да биде како нив;
- умее да подара помош од соодветни институции;
- може да го прилагоди своето однесување на конкретното место/ситуација;
- може да се спротивстави на несоодветното однесување кон растенијата и животните од страна на други лица.


8. КОМИСИЈА КОЈА ЈА ПОДГОТВУВА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

- проф. д-р Виолета Петроска-Бешка, Филозофски факултет, Скопје
- проф. д-р Снежана Адамческа, Филозофски факултет, Скопје
- проф. д-р Мирјана Најчевска, Институт за социолошки и политичко-правни истражувања, Скопје
- Љиљана Самардиска-Панова, Биро за развој на образованието, Скопје
- Ајше Ајрулаи, Биро за развој на образованието, Скопје
- Голубина Георгиевска, Биро за развој на образованието, Кочани
- Жанета Чонтева, координатор на проект од УНИЦЕФ- Скопје

9. РЕШЕНИЕ И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма за часот на одделенската заедница - *живојтни веешини* за VI, VII и VIII одделение на осумгодишното основно образование, односно за VI, VII и IX одделение на деветгодишното основно образование ја донесе

Министер
МАКЕДОНИЈА
РЕПУБЛИКА
ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Султан Абдуллушиќи



на ден _____
Скопје



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр. 07-3058/1

09 04 2003 год.

СКОПЈЕ